

KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI OG MILJØBEHANDLING

Den Nyeste Udvikling Indenfor Den Kognitive Adfærdsterapeutiske Referenceramme. Bygger Bro Mellem De Forskellige Grene, Herunder ACT; CFT; DBT; Metakognitiv Terapi (MCT) Og Mindfulness.

Målgruppe

Kognitiv adfærdsterapeutiske grunduddannelse til behandlere, der enten afholder individuelle samtaler eller arbejder i miljøbehandling. Vi har siden 2006 uddannet terapeuter; miljøbehandlere, sygeplejersker; sagsbehandlere; fysioterapeuter; ergoterapeuter; Sosu; pædagoger; mentorer; bostøtter og andre tværfaglige medarbejdere.

Indhold

Grunduddannelse i Kognitiv Adfærdsterapi, der vil øge kvaliteten i såvel individuelle samtaler som i miljøbehandling. Du vil få et godt indblik i, hvor den kognitive adfærdsterapi er i dag. Ligeledes vil du opnå en god forståelse for, hvorledes de mange grene indenfor den kognitive adfærdsterapeutiske referenceramme supplerer hinanden, herunder de evidens baserede metoder indenfor Acceptance Commitment Therapy (ACT); Meta kognitiv terapi (MCT); Compassion fokuseret terapi (CFT); Mindfulness baseret kognitiv Terapi (MBKT); Dialektisk adfærdsterapi (DBT) og anden generations kognitiv terapi.

Du vil lære, hvordan du kan sætte fokus i behandlingen og fastholde en rød tråd. Fokus i forløbet vil være på, hvordan vi bevidst kan udvælge metoder, der med størst mulig sikkerhed vil skabe udvikling og trivsel hos netop denne klient med denne problemstilling. Vi vil træne de konkrete metoder, således du vil være fortrolig med at anvende dem i eget liv og med de klienter, du arbejder med.

Modul 1: Her vil du opnå en grundlæggende forståelse af de forskellige mekanismer og processer, der er underlæggende klientens problemstillinger og symptomer og som vedligeholder lidelse. Du vil her blive i stand til at sætte fokus på netop den kerneprocess eller de kerneprocesser, der vil være vigtige for din klient og dig at træne i jeres individuelle forløb eller i miljøbehandling for at skabe udvikling og større trivsel.

Modul 2: Her vil du lære, hvordan du kan fremme hjælpsom tænkning, ligesom du vil opnå forståelse for, hvornår det vil være relevant at trække på de forskellige kognitive metoder indenfor Metakognitiv Terapi (MCT); Acceptance and commitment therapy (ACT) og anden generations kognitiv terapi. Du vil opnå overblik, se demonstrationer af metoderne og træne de konkrete metoder.

Modul 3: Fokus vil være på håndtering af svære følelser. Du vil lære metoder til træning af følelsesregulering og følelsesmæssig accept fra eks. Dialektisk adfærdsterapi (DBT); Compassion fokuseret terapi (CFT) og fra Acceptance and Commitment therapy (ACT). Du vil igen opnå overblik over, hvornår det vil være mest hjælpsomt at anvende den ene metode frem for den anden, ligesom du vil se demonstrationer af metoderne og opnå træning i konkret anvendelse af metoderne.

Modul 4: Her vil vi have fokus på metoder og processer til at opbygge en mere hensigtsmæssig og selvunderstøttende adfærd. Vi vil her både træne metoder, der er hjælpsomme hos mennesker med kognitive vanskeligheder og metoder ved mennesker, der typisk kommer til at ty til undgåelse, sikkerhedsadfærd eller impulsiv adfærd, såsom selvskade eller misbrug. Vi vil ligeledes have fokus på vedligeholdende faktorer i konteksten. Metoderne spænder fra 2. generations KAT til DBT.

Modul 5: På sidste modul arbejder vi med at fremme nærvær i nuet og øge motivation til forandring. Vi

arbejder med mindfulness processer fra MBKT til mere konkrete opmærksomhedsfærdigheder fra DBT. Ligesom værddiarbejde fra ACT. Alle dage vil være en vekselvirkning mellem oplæg; demonstrationer og træning.

Varighed

15 dage, i alt 75 timer. Fra kl. 09.00 til 15.00 (Incl. 1 times frokost)

Hvornår

Mandag den 15. maj 2023 kl. 9:00 - 15:00

Tirsdag den 16. maj 2023 kl. 9:00 - 15:00

Onsdag den 17. maj 2023 kl. 9:00 - 15:00

Tirsdag den 6. juni 2023 kl. 9:00 - 15:00

Onsdag den 7. juni 2023 kl. 9:00 - 15:00

Torsdag den 8. juni 2023 kl. 9:00 - 15:00

Mandag den 21. august 2023 kl. 9:00 - 15:00

Tirsdag den 22. august 2023 kl. 9:00 - 15:00

Onsdag den 23. august 2023 kl. 9:00 - 15:00

Mandag den 11. september 2023 kl. 9:00 - 15:00

Tirsdag den 12. september 2023 kl. 9:00 - 15:00

Onsdag den 13. september 2023 kl. 9:00 - 15:00

Mandag den 9. oktober 2023 kl. 9:00 - 15:00

Tirsdag den 10. oktober 2023 kl. 9:00 - 15:00

Onsdag den 11. oktober 2023 kl. 9:00 - 15:00

Pris:

Prisen er 24.500kr inklusiv forplejning (Kaffe/the, frugt, frokost og eftermiddagssnack).

Tilmelding:

For yderligere informationer og tilmelding:

Kontakt Monica Trærup på e-mail: mt@kognitivudvikling.dk